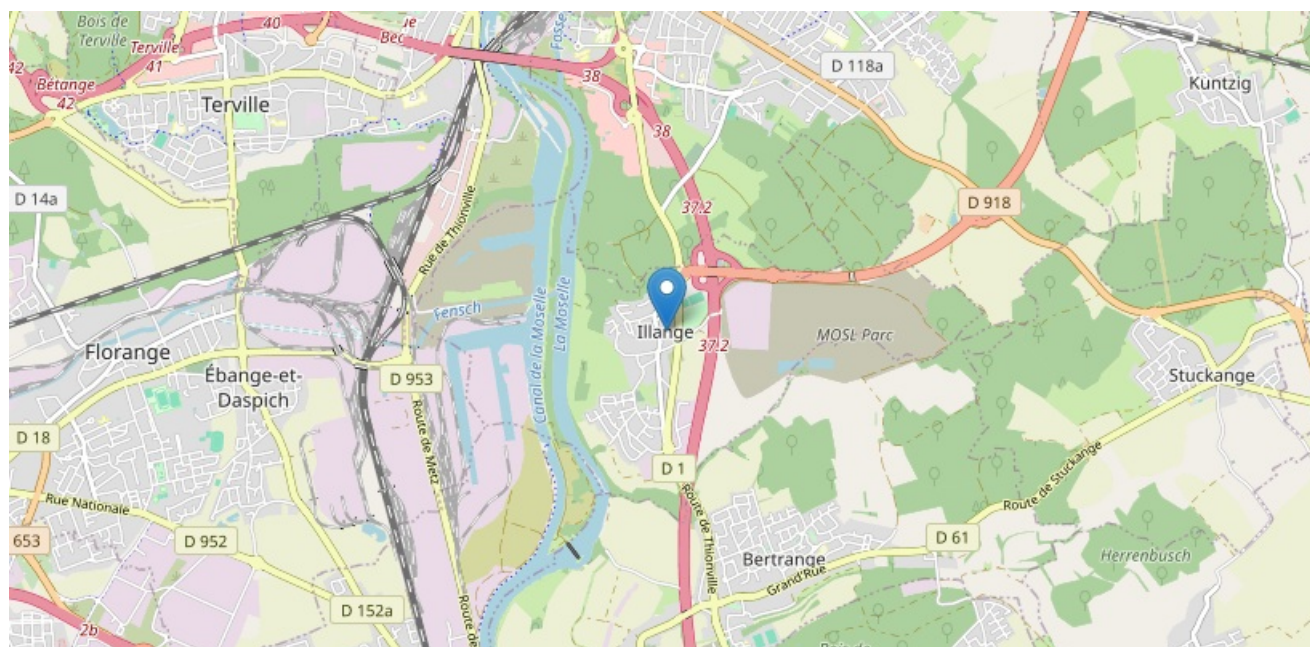




Accompagnement (Informers son équipe médico-soignante)

Public Cible : Adultes

Bien-être



### ADRESSE

ILLANGE  
57970 Illange



### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

📞 Coordinatrice: 06 02 36 38 21

✉ : [coordination.etp@lesdamesdecœur.fr](mailto:coordination.etp@lesdamesdecœur.fr)

🌐 <https://lesdamesdecœur.fr/activites-et-ateliers/yoga/>



### STRUCTURE

ASSOCIATION LES DAMES DE COEUR

Association Les Dames de Cœur (siège social) 94 Route de Guenrange  
57100 Thionville

- Renforcer le corps et la souplesse en apprenant à mieux respirer
- Réduire son stress et vivre plus sereinement en aidant à avoir davantage confiance en soi et en améliorant la concentration

Ces cours sont animés par des professeurs de yoga, formés à l'éducation thérapeutique du patient (ETP).

[En savoir + sur l'activité physique adaptée](#)